



www.revistacontactototal.com

Nº. 23 | JULIO 12 A JULIO 25 DE 2017

Publicación Quincenal Gratuita

MARIA PALAFOX
Talento puro
digno de admirar

Fotografía: M Palafox

CONTACTO
total

"LA REVISTA QUE HABLA"

GRATIS



Joe Arpaio

¿Culpable?



Violencia

de hijos a padres



Proceso de deportación

Inmigración



Flan Napolitano

¡Para chuparse los dedos!

¡ES TIEMPO DE ESTAR ALERTA!

¡Cuando se habla de deportaciones usted debe estar bien asesorado!



Si ha tenido problemas de DUI, violencia doméstica o casos de drogas usted está en la mira de inmigración.

¡EL ABOGADO RAFAEL TIRADO LE VA A AYUDAR!

- * Citas gratis para quienes tienen familiares arrestados
- * Plan de pagos
- * Precios competitivos

También las oficinas legales de Rafael Tirado y Asociados van a pelear eficientemente en sus casos criminales.

RAFAEL TIRADO & ASSOCIATES®
INMIGRACIÓN • ACCIDENTES
CASOS CRIMINALES

602-266-0292

3101 N. Central Avenue, Suite 800. Phoenix, AZ 85012 | www.tiradolaw.com

24 HORAS AL DÍA /
7 DÍAS A LA SEMANA
**ATENCIÓN
PERSONALIZADA**



¡USTED NO ESTA SOLO, RAFAEL TIRADO LE RESUELVE SUS PROBLEMAS LEGALES!
INMIGRACIÓN | DEFENSA CRIMINAL | ACCIDENTES



Super Especiales



Extracciones de
muelas del juicio
\$150

Limpieza
profunda
\$450

Rellenos
naturales
\$100 - \$130

Implantes
(las 3 unidades)
\$2,600



*¡Los
Esperamos!*
* PRESENTE LA REVISTA
CON ESTE ANUNCIO PARA
OBTENER LOS ESPECIALES

G r a t i s
Examen, consulta y todas las radiografías.

AZ DENTAL
FAMILY DENTISTRY & COSMETIC

PHOENIX: 515 N. 35th AVE. - Suite 122 | Phoenix, AZ 85009.

602-455-0505

WEST PHOENIX: 9014 W. Thomas - Suite 103 | Phoenix, AZ 85037.

623-872-9117



¡Dejen de chin....!

Hablando de fútbol, que por estos días es tema de todos por la Copa Confederaciones y la Copa Oro resulta increíble escuchar a muchos fanáticos y algún sector de la prensa mexicana tratando de “descuerar” al técnico Juan Carlos Osorio.

Al profesor Osorio le echan la culpa por todo. Si pierden es culpable. Si empatan también. Y aún cuando ganan, Osorio es el culpable de lo que no se hizo bien. Siempre están “pidiendo su cabeza”.

La verdad es que JC Osorio no es tan malo como lo pintan, ni el fútbol mexicano es tan bueno como lo creen. Sé que muchos podrán saltar por esto, pero es la verdad. México es potencia en Concacaf, no hay duda. Pero cuando sale de su región las cosas son a otro precio.

Contra rivales de Suramérica o Europa, muchas veces, México es el equipo chico, el de un nivel inferior. Por esto pensar que en cada presentación, sin importar el rival que está al frente, México tiene que ganar y jugando bien, es verdadera ignorancia. Sí, hay periodistas ignorantes. ¡Sí, hay fanáticos ignorantes!

El consejo para quienes aman el Tri con todo su corazón, es que no se dejen influenciar por quienes con un micrófono se creen dioses, pero que realmente son verdaderos diablos intentando poner fuego en todo lo que dicen.



JC Osorio es un técnico inteligente y ganador. Para confirmarlo, solo miren los resultados que ha conseguido. Triunfos y más triunfos como ningún otro técnico sentado en el banquillo de México. Hay que dejarlo trabajar. Bienvenidos los procesos. El mundial de Rusia se acerca y con mucha tranquilidad México será uno de los invitados.

Así que, si van a decir tonterías, ¡calladitos se ven más bonitos!

CONTACTO TOTAL “LA REVISTA QUE HABLA” ES UNA PUBLICACIÓN QUINCENAL GRATUITA PRODUCIDA POR MEDIOS HISPANOS LLC.
Directora general: **DIANA GUALDRÓN**. Editor General: **GABRIEL VILLALOBOS**. Directora Creativa: **DORA INÉS VILLALOBOS A.**
Diseño: **IN HOUSE MH**. Web Master: **DIVA PRODUCTIONS**. Departamento Comercial: **LAURA SEGURA, REBECA SALAS**. Diseñador Gráfico: **CARLOS AGUILAR**. Asesor editorial: **RAFAEL TIRADO**. Fotografía: **LUZ A - FOTO Y VIDEO**. Colaboradores en esta edición: **LOURDES LERMA, NOÉ SAN JUAN MEDINA, PATRICK MALONEY, IMELDA HARTLEY, JOHN HERRERA, SALVADOR REZA, RAFAEL GARCÍA Y SERGIO PÉREZ**.
Producción General: **SANDRA CARMONA**. Distribución: **RED DE DISTRIBUCIÓN MEDIOS HISPANOS**.
PARA ANUNCIARSE AQUI COMUNIQUESE AL TELÉFONO 602 751 2106
CONTACTO TOTAL: PO BOX 2576 - GILBERT, AZ 85299. E-MAIL: contacto@revistacontactototal.com. TELÉFONO: 602 751 2106
www.revistacontactototal.com

El contenido de los artículos, avisos y ofertas publicitarias son responsabilidad exclusiva de sus autores, en tal sentido CONTACTO TOTAL no se responsabiliza por el contenido de los mismos. ESTÁ PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LOS ARTÍCULOS, ANUNCIOS, FOTOGRAFÍAS Y MATERIAL PUBLICITARIO SIN PREVIA AUTORIZACIÓN DE MEDIOS HISPANOS LLC.

En esta edición

Busque este ícono en los artículos y escuche los audios en nuestra web: www.revistacontactototal.com

ESCUCHAR

DESTINOS Nassau, Bahamas	6
PUNTO DE VISTA Joe Arpaio, ¿Culpable?	8
INMIGRACIÓN LO QUE USTED DEBE SABER! Proceso de deportación	10
GENTE EN CONTACTO TOTAL	12
PANORAMA LOCAL Sistema para detectar conductores en sentido contrario	16
BUENA VIDA Cuidados para después de una lastimadura	18
PRIMER PLANO Violencia de hijos a padres	22
TALENTO LOCAL María Palafox	24
PA'CHUPARSE LOS DEDOS Flan napolitano	28
VIDA SEGURA Cómo cuidar la batería de su auto	30
DE NUESTROS CONSULADOS	32
SÍ SE PUEDE El Resentimiento	34
FAMOSOS DE AQUÍ Y ALLÁ Una noche con Ricky Martín	36
CALENDARIO DE EVENTOS	38
¡PARE OREJA Y APUNTE!	40
A CHAMBEAR	42
PERDIDOS Y ENCONTRADOS	45

¿LASTIMADO EN UN ACCIDENTE?

Primero llame al Dr. Maloney para que dirija su caso ¡No necesita abogado!



DR. PATRICK MALONEY - DIRECTOR CLINICO

SI HA TENIDO UN ACCIDENTE DE TRABAJO ¡USTED TIENE DERECHOS!

TRATAMIENTO POR:
Lesiones de accidente de tráfico
Lesiones en el lugar de trabajo
lesiones personales

MALONEY
CHIROPRACTIC CLINIC
Competence · Integrity · Solutions

2525 E Thomas - Suite #1
Phoenix, AZ 85016

Estamos para ayudarle!

www.maloneychiropractic.net
(602) 955-2858

Nassau, Bahamas

“Pasar unas vacaciones en el Caribe es una experiencia inolvidable. La playa, la brisa y el mar hacen una combinación que vale la pena vivirla y repetirla”. Son las palabras de Jonh Herrera, agente de seguros en Arizona, quien visitó este paradisiaco destino con su esposa Blanca Erives y hoy, gracias a sus vivencias nos invitan a conocer mucho más de las Bahamas.

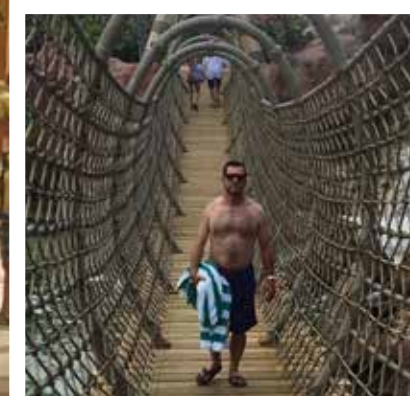
El país Bahamas queda en el Mar Caribe, y es uno de los destinos turísticos de millones de norteamericanos y de miles de otros países, quienes llegan buscando el azul cristalino de su mar y las arenas suaves de sus playas, catalogadas como unas de las más hermosas del mundo. Así como las numerosas islas a su alrededor, donde la principal es Nassau, su capital.

Diariamente arriban a su puerto múltiples cruceros procedentes de Norte América, México y Europa. Los turistas disfrutan de sus playas, su comida y de las compras en el puerto. Principalmente diamantes, esmeraldas colombianas y tabaco cubano.

El principal resort casino es ATLANTIS, en Paradise Island. Donde estuvimos hospedados. Allí habitaron por 300 años los piratas del Caribe, razón por la cual Johnny Depp la frecuentó durante la filmación de su película de piratas.

ATLANTIS posee el hábitat marino más grande del mundo y alberga 50 mil animales marinos.

Las piscinas, las playas, las tiendas golf y el lujoso hotel hacen de Atlantis una perla inalcanzable por los habitantes de las islas, quienes encuentran una invaluable fuente de empleo en este complejo turístico. La realidad de la isla es el alto costo de vida y los precios que son inalcanzables por un isleño, pero de mucho disfrute de los turistas.



En la isla principal de Nassau se pueden visitar diferentes tiendas desde las más caras de joyas finas o boutiques de artículos de diseñadores famosos hasta las tiendas típicas de artesanías como “Straw Market” una especie de “flea market” bajo techo.

Hay múltiples restaurantes y bares alrededor del puerto donde arriban los cruceros y, un poco más retirado, está el “Fry Fish”, un corredor de restaurantes especializados en comida de mar.

Para los amantes del buceo y los deportes acuáticos Bahamas es el sitio ideal por la claridad de sus aguas y la diversidad de las especies marinas.



Muchos famosos han hecho de Bahamas su sitio de vacacionar y tienen propiedades en la isla. Entre ellos: Bill Gates, Tiger Woods, Michael Jordan, Sean Connery. Nicolás Cage, Mariah Carey, Shakira, John Travolta, Eddie Murphy y Johnny Depp quienes tienen su propia isla cada uno.



Arpaio, espejo de un sistema

"No es personal, yo hago mi trabajo, y tú haces el tuyo" me dijo Arpaio después de que me arrestó por segunda ocasión. Y continuó: "tu me caes bien, eres buena persona. Yo no te odio, ¿Y tú, me odias a mí?". No mas faltó decirme estilo mafia: No es personal. Es negocio". Para Arpaio, son gajes del oficio. Joseph M. Arpaio, es parte de un sistema frío y calculador donde los sentimientos son irrelevantes. Se codea con el negro Durazo y su gavilla de torturadores en México. Y como solía decir: "I used to meet with el Presidente Echeverría". Para Arpaio la fama es más importante que el dinero, que la amistad, que ser buen católico.



Por **SALVADOR REZA**
Representante de
Comités de Defensa del
Barrio y Tonatierra



Arpaio sin los medios se encoge, se arruga, y como cualquier mortal se muere. Me di cuenta de eso durante los enfrentamientos de la mueblería Pruitts cuando vino y me saludo y dijo: "hoy es mi aniversario de bodas". Después se dirigió a los Minutemen y Neo Nazis y les dijo: "Prefiero venir aquí con ustedes y hacer mi trabajo que celebrar mi aniversario con mi esposa". Por supuesto Arpaio estaba cultivando su imagen.

Enfrentar a Arpaio es el reto más difícil de mi vida. Arpaio tenía un aparato represivo a su disposición y no titubeaba en usarlo. Hay una lista de periodistas, jueces, supervisores, políticos que intimidó en muchas ocasiones y en otras, como en el caso del juez Snow y la Supervisora Mary Rose Wilcox, le salió el tiro por la culata. Pero para Arpaio nada de esto es emocional, es parte de la estrategia para silenciar, intimidar y ejercer poder sobre el que se le ponga enfrente de su fama personal.

Y ese fue su error, incriminar a los indefensos jornaleros y eloteros para fomentar su imagen y elegirse en perpetuidad. Arpaio fue utilizado por los grupos anti-migrantes como la punta de lanza para pasar leyes anti-migrantes que culminaron con la SB1070 en Arizona y la elección de Donald Trump. El error fue pensar que los Jornaleros no se defenderían. Hicimos lo que Martin Luther King hizo en los 60's, lo utilizamos como espejo ante la sociedad norteamericana para que detestaran su horripilante imagen. Amparados con la organización Tonatierra y la Red Nacional de Jornaleros utilizamos la misma fama de Arpaio para mostrar el odio y el racismo de una sociedad decadente.

Los pilares de Arpaio uno a uno fueron tumbados. El banco Wells Fargo lo corrió del 18 piso al causarle pérdidas por el boicot. Se convirtió en el símbolo de odio y represión comparable al Sheriff racista Bull Connors durante los tiempos de Martin Luther King. Después por la campaña nutrida a nivel internacional, nacional y lo-

cal, su amiga Janet Napolitano le quitó los acuerdos 287 G y luego su protector, el jefe del senado de Arizona Russell Pearce fue destituido y las cámaras de comercio retiraron su apoyo, los medios de comunicación lo abandonaron y en lugar de alabanzas publicaron el perfil racial y costos al contribuidor.

Finalmente con el brazo legal de Maldef, ACLU, la red nacional de jornaleros y otros lo derrotamos en corte. Arpaio, desacostumbrado a perder, desobedeció las órdenes del juez diciendo: "Yo soy el Sheriff, a mí nadie me dice que hacer" según su ex abogado Tim Casey. Y es el testimonio de este abogado que probablemente lo hunda. Su otro asesor legal Jack Macintyre, murió de "causas naturales" dos días antes de atestiguar para el Departamento de Justicia.

Serán peras o serán manzanas, que Arpaio vaya a la cárcel o no es lo de menos. Su reemplazo Paul Penzone ya empezó una campaña contra sus críticos y petitionó al juez Snow que desbände la mesa de consejo de la comunidad porque lo critican públicamente. Arpaio solo es un desecho del sistema racista. Arpaio ya cayó pero el sistema se quedó. ¿Qué vamos a hacer como comunidad para confrontarlo?.



**Cadavid
& Associates**
IMMIGRATION ATTORNEYS

"Uniendo Familias un Sueño a la vez"

NO TENGA MIEDO

**"Confíe en nosotros para resolver
su caso de inmigración"**
Su información es confidencial



Jessica M.
Cadavid Esq.
Abogada de Inmigración

CONSULTA GRATIS

602-515-8859

5055 N 12th Street, Suite 100 | Phoenix, AZ 85014
www.cadavidlaw.com

SIGANOS EN

Diferencia entre orden de deportación y proceso de deportación.

Identifique cual es su caso y si tiene o no una orden para salir de los Estados Unidos.



Por **RAFAEL TIRADO**
ABOGADO DE INMIGRACIÓN

Es común recibir clientes en la oficina que nos dicen “tengo orden de deportación” o que nos digan “estoy deportado”. Al revisar su caso lo que observamos es que tienen un proceso de deportación pendiente, el cual pudiere terminar en deportación, pero también, en ocasiones, si el caso es fuerte, la persona pudiere terminar siendo residente permanente.

También es común confundir una orden de deportación con un proceso de deportación.

¿Quiénes pueden enfrentar un proceso de deportación?

Toda persona que esté en violación de las leyes migratorias, es decir, toda persona que no tenga documentos vigentes para estar en los Estados Unidos, o bien, quienes teniendo documentos e incluso residencia permanente, violan la ley normalmente cometiendo algún crimen.



¿Cuándo inicia el proceso de deportación? ¿Cómo se si estoy en proceso de deportación?

1.-Un oficial de ICE le da a la persona un documento llamado NTA (Notice to appear por sus siglas en ingles), el cual contiene los diferentes cargos y alegatos que el gobierno federal imputa a esta persona en términos migratorios.

2.-ICE transfiere el expediente y el NTA a la Corte de Migración, quien se encarga de enviar a la persona o al abogado registrado en los archivos un citatorio con lugar, fecha y hora específico para la audiencia preliminar, las cuales son conocidas como Master Hearing.

3.-Después de una o más audiencias preliminares si es necesario, el Juez de Migración fija una audiencia final también llamada “Individual”, donde el Juez de Migración toma la decisión final sobre el caso.

4.-Esta decisión final se le puede otorgar un estatus migratorio a la persona, o negarle su caso.

Cuando el caso se niega, la persona puede optar por apelar el caso, hay diferentes instancias, las cuales pueden ser el Consejo de Apelaciones (BIA), Corte de Circuito, y en ocasiones hasta la Suprema Corte.

Una vez agotadas las instancias correspondientes, en caso de ser desechadas las apelaciones, se gira una orden de deportación.

En conclusión, se puede decir que una orden de deportación es producto de un proceso de deportación que no se resolvió de manera favorable al inmigrante.

JG Garage Doors, LLC.
VENTAS, SERVICIO Y REPARACIONES.

- Mayoría de trabajos terminados en la primera visita
- Presupuestos gratis
- Reemplazo de resortes
- Puertas y abridores para garajes
- Servicio garantizado y confiable
- Servicio en todo el Valle desde el año 2000

480-650-5936
602-550-3648

SERVICIO 24/7
SOLO EMERGENCIAS

ACEPTAMOS LA MAYORÍA DE LAS TARJETAS DE CREDITO
VISA, MASTERCARD, DISCOVER, AMEX

La honestidad, el profesionalismo y la experiencia con el servicio al cliente definen perfectamente nuestro trabajo.

Somos expertos en
IMPUESTOS PERSONALES Y DE NEGOCIOS
REGISTRO Y ADMINISTRACIÓN DE NEGOCIOS

OTROS SERVICIOS: Notario | Traducciones | Apostillas

ABC Taxes

1513 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85015
Tel.: (602) 423 4883
Email: abcontinental@gmail.com

Vacaciones de ensueño

La reconocida empresaria y periodista Irma Deihl decidió viajar al Caribe y más exactamente a la isla de Cuba para disfrutar de sus vacaciones de verano.



Junto a su familia recorrió la Isla de extremo a extremo. La Habana, Cienfuegos y Varadero fueron metas obligadas del delicioso y multicolor paseo.



En Cienfuegos mucha historia al alcance de la mano. Que se repita. ¡Hay que volver!



¡50 Años de matrimonio!



¡Juntos por siempre! Este ha sido el mensaje de Don Luis y Doña Lilia Herrera, quienes muy felices celebraron sus bodas de oro. Toda una vida unidos para convertirse en verdadero ejemplo de lo que deben ser los matrimonios.



Aquí junto al padre Martin Muñoz quien celebró una emotiva misa, les puso sus argollas y les felicitó por su gran trabajo. ¡Que viva el amor!



Al magno evento asistieron familiares y amigos. Aquí Romelia Reyes, Blanca Erives, Lilia y Luis con su hijo John Herrera.



Y para completar la celebración, la segunda luna de miel cerca del mar en el golfo de Cortés junto a sus hijos. ¡Que vivan los novios!

¡Colombia presente!

La cónsul general de Colombia en Los Ángeles, Araceli Rojas Salinas, fue la anfitriona del consulado móvil realizado en Phoenix, Arizona. Aquí junto a Octavio Gallego quien se encargo de toda la logística para que el evento fuera un éxito.



Gente venida de todo el estado de Arizona fue atendida en la jornada que se extendió por todo un día. Aquí el padre Jorge Martínez acompañado por Ana Jiménez y Armando Villalobos entre otros.



Clemencia Zapata, María Sáenz y muchas familias hicieron sus trámites sin ninguna novedad. Las sonrisas hablan por ellos.



Otra de las voluntarias fue Luisa Fernanda Álvarez quien estuvo muy atenta con la gente sacando más de una sonrisa.



Muy buena labor de los voluntarios apoyando a los funcionarios que llegaron desde California. Aquí Gloria Bustos de Colombia Express y Fernando Cano.



¡La Gorra Bluetooth es el regalo perfecto!

Se conecta fácilmente al teléfono inteligente o a la tableta. Escucha música, tus programas preferidos o recibe llamadas. Excelente calidad de sonido.

UN REGALO ORIGINAL Y NOVEDOSO



OFERTA DEL MES
Sólo **\$22⁹⁹**
y la entrega es GRATIS*
*ÁREA METROPOLITANA DE PHOENIX



PERSONALÍZALA! Con el nombre o el logo que quieras, por sólo \$8.00 adicionales.

Ordénalas en
www.tiendacontactototal.com
O llamando al
602-751-2106

TODO ARIZONA ESTÁ EN

CONTACTO total

Lunes a Viernes
11 a.m. - 1 p.m.
por la Onda 1190 am



11 AÑOS
CON LA COMUNIDAD

El programa
preferido por la
Comunidad Hispana

¡INFÓRMESE, ENTRETÉNASE Y PARTICIPE!

NO MANCHES | **PARE OREJA Y APUNTE** | **A CHAMBEAR** |
RONCO PECHO | **SUELTE LA LENGUA** | **SERVICIOS GRATIS** |

Al aire en cabina

602-759-1910

Escúchenos en vivo

DESDE SU RADIO
1190-AM
www.onda1190am.com

A TRAVÉS DE INTERNET
+tunein Rad.io
www.contactototalradio.com

Siganos


Contacto total radio
Medios Hispanos

¡Nuestros patrocinadores ratifican sus excelentes resultados!

ANÚNCIESE 602-751-2106



Guacamole's
Fresh Mexican Grill

101 E. McDowell Rd. Phoenix AZ 85004
(McDowell y Central)
602-253-0803

  www.guacamolesgrill.com

Comida típica de Acapulco, Guerrero, con sabor casero.



POZOLE
(hecho con maíz casero)

* SOPAS	* MARISCOS
Caldo de res	7 mares
Menudo	Ceviche de camarón
Pozole	Campechana
* BARBACOA DE RES	Mojarra frita



SIETE MARES

* Aguas
Frescas
con
Fruta
Natural



BEBIDAS

* Jugos de
Frutas y
Verduras
Frescas

* **DESAYUNOS:**
Chilaquiles,
Huevo con
chorizo,
Huevos
rancheros.



LICORES Y COCTELES



CEVICHE

* **ANTOJITOS MEXICANOS:** Tamales en hoja de plátano, Fajitas de pollo, de res y de camarón.

¡Venga y disfrute de nuestra gran variedad de platillos!

Abrimos todos los días: Lunes-Sábado 8 a.m. - 9 p.m. | Domingo 9 a.m.-7 p.m.

Nuevo sistema para detectar conductores viajando en sentido contrario

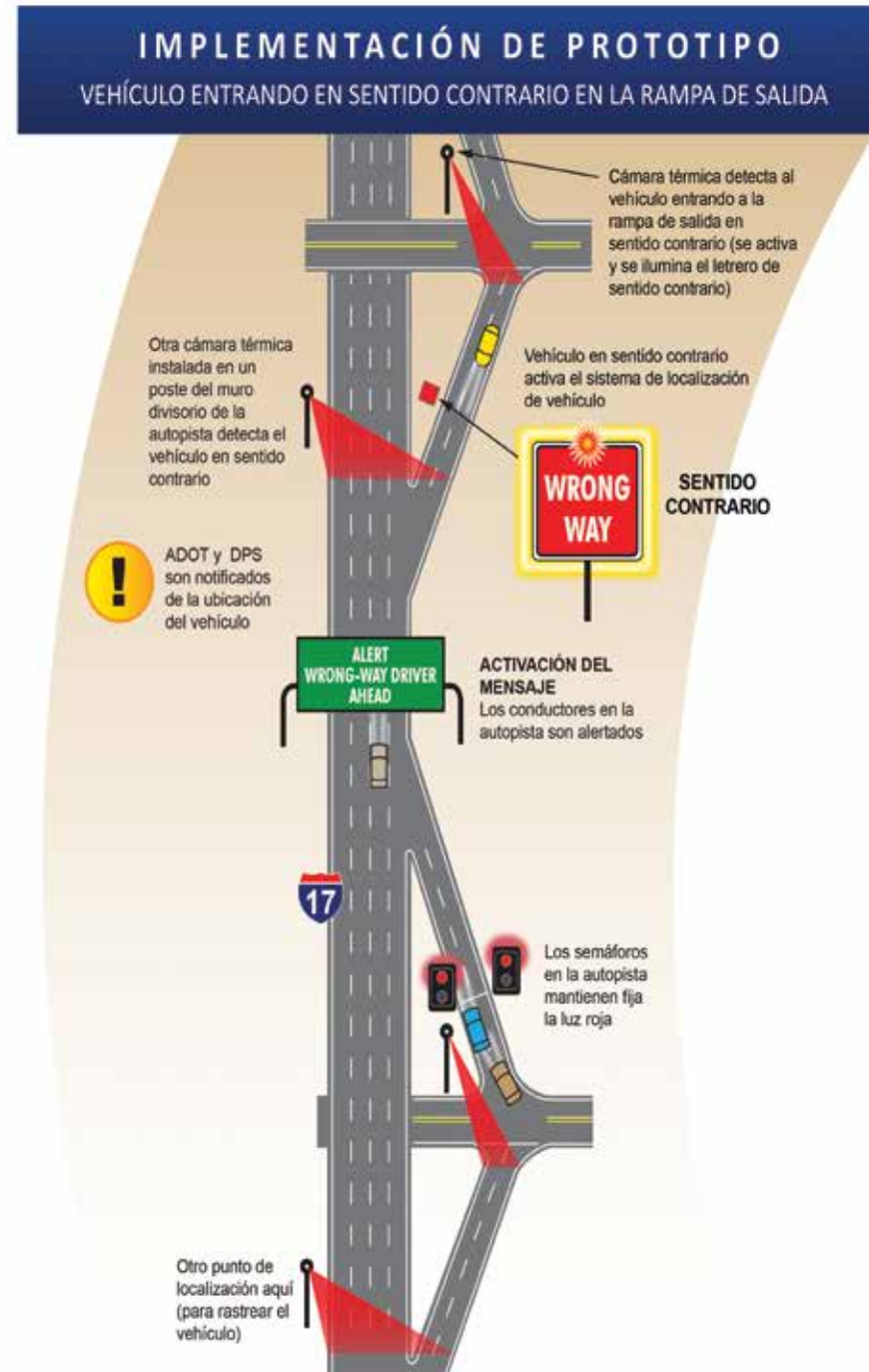


Por **LOURDES LERMA**
llerma@azdot.gov
Oficial de Información
Pública Departamento
de Transporte de Arizona
(ADOT) y su División de
Vehículos Motorizados
(MVD)

Por instrucciones del Gobernador de Arizona, Doug Ducey, el Departamento de Transporte de Arizona ha estado trabajando de manera acelerada en la construcción de un sistema que utilizará cámaras térmicas que detectarán vehículos viajando en sentido contrario. Este es un proyecto piloto que se pondrá a prueba por primera vez en todo el país, que aunque no podemos prevenir todos los choques, queremos utilizar la tecnología con la esperanza de reducir el riesgo que representan los conductores que viajan en sentido contrario que, en la mayoría de las veces, se encuentran bajo la influencia del alcohol o drogas.

Se espera que las cámaras y demás mecanismos se instalen a lo largo del Interestatal 17, desde el Interestatal 10 hasta el Loop 101 a partir del próximo otoño.

Este sistema alertará de manera inmediata a las autoridades (DPS y ADOT) y se tratará de llamar la atención tanto del conductor que viaja en sentido contrario como de los que van viajando en el sentido correcto.



Todos podemos ayudar a prevenir estos choques innecesarios. Si usted toma, no maneje, si usted es testigo de que alguien está bajo la influencia del alcohol o drogas y quiere manejar, haga hasta lo imposible por impedírselo.



@LaTienditaCafe | latidenditacafe | latidenditacolombianrestaurant

La Tiendita

Colombian Restaurant

Comida y productos 100% colombianos

480-898-5546

456 W Main St, Suite A - Mesa, AZ 85201

Después de una lastimadura...

¡No abandone el cuidado quiropráctico!



Por
DR. PATRICK A. MALONEY
Director Clínico de
Maloney Chiropractic
Clinic

Aquí 6 razones para empezar y seguir las recomendaciones de su quiropráctico luego de sufrir una lesión en su espina dorsal.

1. Asegure su recuperación máxima y total

Después de una lastimadura que afecta los músculos y ligamentos de la columna vertebral, el cuerpo naturalmente hará todo lo posible para reparar la parte de su cuerpo que está dañada. Si usted permite que su cuerpo se sane con músculos y tendones encogidos, se va a sanar, pero se va a sanar mal. Es esencial que un profesional le ayude a dirigir la reparación de sus lastimaduras. Esto se hace a través de un programa de cuidado físico y de una manera que asegura su recuperación máxima.

Según estudios, los ligamentos y músculos que soportan su espina dorsal toman más tiempo en sanar que lo que típicamente indica la forma en que usted se siente. Su cuerpo sigue sanando (reparando, reconstruyendo) estos tejidos después de que se disminuyen los síntomas. El seguir con los cuidados quiroprácticos le ayuda a alcanzar el saneamiento más completo posible permitiendo una recuperación más estable y permanente.

2. Evite una recaída

Cuando una persona para su terapia prematuramente, el riesgo de recaídas y daño futuro es grande. Antes de que los síntomas se lo adviertan claramente y a tiempo, el tejido lastimado que no se sanó correctamente puede empezar a torcerse sin que se note inmediatamente. Los ligamentos y músculos se empiezan a adaptar y regresar a su posición torcida. De ahí empieza un proceso de desgaste y daño que eventualmente pueden contribuir a un proceso artrítico en su columna vertebral. Muchas veces la recaída es peor que el primer problema.



3. Evite problemas en el futuro

Los largos periodos de espera, las preocupaciones financieras, los ambientes tóxicos y las múltiples actividades diarias le pueden causar daño en la espina dorsal. Hasta el trauma más ligero puede interferir con su sistema nervioso y afectar su salud. Mantener su columna alineada le ayuda con flexibilidad, fuerza, y energía. El cuidado de mantenimiento le puede ayudar a estar saludable y evitar que se agranden los pequeños problemas.

4. Ahorre dinero

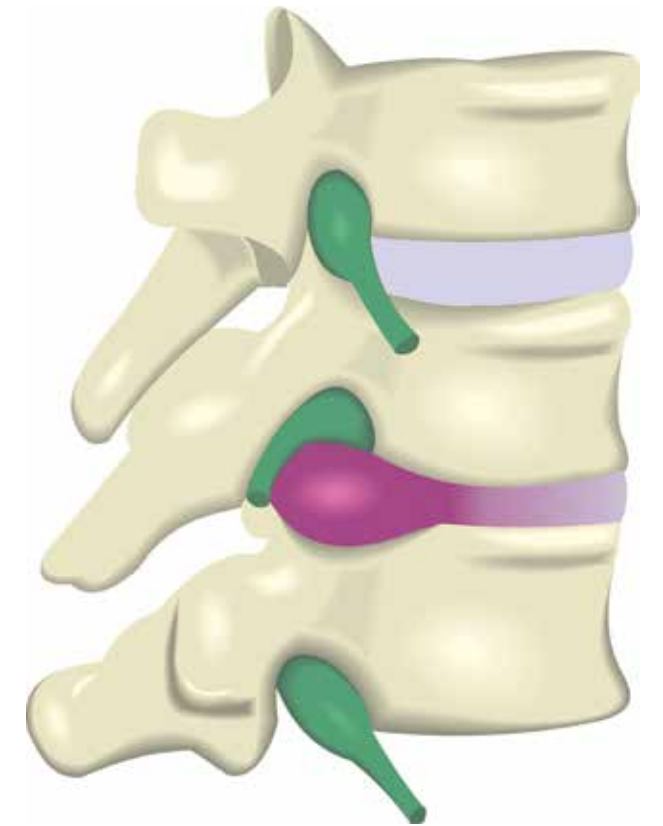
Además de mantenerlo a usted en mejores condiciones, el seguir con los cuidados le puede ahorrar dinero. Así como cepillarse los dientes le puede evitar trabajos dentales caros, los chequeos regulares con su quiropráctico le pueden evitar los gastos de tener que acudir a un tratamiento más largo y costoso. Un estilo de vida que incluye la quiropráctica y otros hábitos saludables le pueden ayudar a ahorrar tiempo y dinero. Vale más prevenir que lamentar.

5. Siéntase bien

Siga con sus cuidados quiroprácticos para que pueda disfrutar plenamente de la vida. Su doctor le recomendará un programa de mantenimiento basado en su nivel de actividad y sus metas de salud. El cuidado de mantenimiento le puede ayudar a mantenerse saludable para que pueda disfrutar cada aspecto de su vida.

6. Siga aprendiendo

La higiene adecuada de la espina dorsal es nueva para la mayoría de las personas. Haga preguntas. Participe. Aprenda cómo convertirse en un socio activo en la recuperación de su salud. Asegúrese de entender bien el propósito de la espina dorsal y del sistema nervioso para renovar y mantener su buena salud: lo más valioso que usted tiene. Piense en un doctor quiropráctico como una fuente de información para mantenerlos a usted y a su familia saludables.



PUGA MASONRY & TILE ¡Las mejores opciones!

- TODO TIPO DE PISOS
- PAVERS EN CONCRETO O TRAVERTINO
- TODO EN REMODELACIÓN INTERIOR Y EXTERIOR
- COCINAS ➤ BAÑOS ➤ CHIMENEAS ➤ DRIVE WAYS

602 882 9225

www.pugatile.com



**Usted puede tener
SU PROPIO PARAISO EN CASA
¡a precio razonable!**

AUTO TITLE LOANS

LA FORMA INTELIGENTE DE HACER UN PRÉSTAMO SOBRE EL TÍTULO DE SU CARRO

 **Rapido Ca\$h** 

602 503 8181
¡Ahora comprando préstamos de otras compañías!

AS LOW AS

10%
BASED ON
120% A.P.R.



- ✓ No hacemos cargos escondidos
- ✓ El interés más bajo del Valle
- ✓ Servicio y papeleo en tu idioma
- ✓ Contratos a corto plazo

FLASH 
Air Conditioning & Heating

REPARACIÓN MANTENIMIENTO E INSTALACIÓN

- Reparamos cualquier marca
- Trabajo garantizado
- Precio justo y trabajo honesto
- Llama para una cotización
- Ofrecemos grandes descuentos y 10 años de garantía en instalaciones nuevas
- Trabajamos 7 días a la semana



(480) 297 2738

correo electrónico: flashach@hotmail.com

**CON LICENCIA Y
ASEGURANZA**
LICENCIA N° ROC 274857

CIAG
**MENTE Y
MEDITACIÓN**

**CURSO DE
INTRODUCCIÓN A LA
EDUCACIÓN INTERIOR**

CONFERENCIAS PÚBLICAS
ENTRADA LIBRE

Círculo de investigación de la antropología gnóstica.

La educación interior es un estudio práctico cuyo tema principal es el hombre mismo, con este conocimiento se desarrolla plenamente las múltiples capacidades físicas, psicológicas y espirituales para lograr la correcta relación consigo mismo y con el universo.

Tenemos el honor de invitar muy cordialmente a usted y toda su familia al inicio del curso mente y meditación.

602-682- 5521 | 602-466-5714

Lunes 7:00 a 8:00pm
Viernes 7:00 a 8:00pm

3145 N. 38 Dr. Phoenix, AZ 85019

¿“Desde cuándo los pájaros le tiran a las escopetas”?

El maltrato de los hijos a sus padres

se está convirtiendo en un mal cotidiano que debemos combatir a toda costa



Por **IMELDA HARTLEY**
Líder comunitaria

Mucho escuchamos hablar sobre la violencia intrafamiliar y todo lo relacionado a ella. Usualmente siempre asociamos a un hombre abusando a una mujer. Pero la violencia intrafamiliar también es cuando los hijos son violentos hacia sus padres y ese es el tema que quiero compartirte. Déjame empezar por decirte que la mayoría de los comportamientos humanos son herencias genéticas y culturales.

Y en cuanto a lo aprendido sobre el maltrato de hoy en día, lo que viven los niños y jóvenes es un ciclo de conducta repetitivo. Un ciclo que va de padres a hijos, hijos a padres, niños a niños, sociedad a padres e hijos a instituciones. Y desafortunadamente los hijos actúan como verdugos con sus progenitores.

¿Alguna vez has tenido una conversación con tus hijos parecida a esta?

Hijo (a): “Mami quiero salir y necesito comprar ropa nueva. ¿Me das dinero para comprármela?”

Madre: “Lo siento hijo no puedo porque tengo que pagar la renta y no tengo más dinero”.

Hijo (a): “Siempre es el mismo cuento estoy harto de vivir en esta casa con una madre que no sirve. Pareces una vieja loca”.

Esta conversación de un menor hacia sus padres es muy típica en muchos hogares, sin embargo, ha traspasado los límites del respeto y es maltrato verbal. Y en muchas otras ocasiones, los hijos han llegado al maltrato físico. Tristemente la situación del convivio diario puede llegar a convertirse en un infierno en donde los padres aunque sufren, prefieren callarlo y soportar el abuso en silencio por vergüenza o porque simplemente no saben a quién acudir o cómo pedir ayuda.

Esta es una situación grave que va en aumento día con día. La violencia de los jóvenes va en aumento. De acuerdo con el reporte del año 2016 de la Organización Mundial de la Salud, “Cada año se comenten en todo el mundo 200,000 homicidios entre jóvenes de 10 a 29 años lo que supone un 43% del total mundial anual de homicidios”.

Lamentablemente, la mayoría de la violencia de los jóvenes empieza dentro de nuestros hogares; razón por la cual todos como padres debemos de educar a nuestros hijos a ser respetuosos, a enseñarles valores que se fundan en el respeto y el diálogo. De igual manera, aportarles a nuestros hijos habilidades para que sean niños exitosos dentro de nuestra sociedad.

Sabemos que la violencia de los hijos a los padres es un mal social pero su vacuna es la prevención y el amor.

Lo más importante que debes saber es que no estás solo (a) y sobretodo que existe ayuda.

¡Hasta la próxima!

Para recibir ayuda aquí les referenciamos dos opciones:

1. Chicanos por la Causa Maryvale Community Service (Centro Familiar)
6850 W Indian School RD.
Phoenix, AZ 85033
Teléfono: (623) 247-0464 | (602) 257-0700

2. Ofelia Juárez es licenciada en Servicios Humanos y Asesora Profesional y dicta talleres para padres.
(602) 743-0976

¡LOS MEJORES HOT DOGS ESTILO COLOMBIANO!
De carne, vegetariano y vegano; entre otras delicias.

4280 N Drinkwater Blvd suite 200
Scottsdale, AZ 85251 | Teléfono (480) 426 9218
Lunes a Sábado 11 A.M. - 8 P.M.
Domingos 12 a 4:00PM

www.simonshotdogs.net Simon's Hot Dogs simonshotdogs

Cerrajería Garza ya abrió
La casita de las llaves
COPIAS - CONTROLES - SWITCHES

*** Hacemos copias de llaves**
*** Reparación de controles remotos**
*** Llaves con chip**

3520 W. Coronado Rd. - Phoenix, AZ 85009
35 Avenida, dos calles al norte de McDowell.

602-633-2075



María Palafox

Una modelo a seguir

Youtuber, bloguera de moda y belleza, soñadora, banquera personal, modelo, fotógrafa, cosmetóloga y empresaria.



Esta talentosa joven nació en Choix, Sinaloa y desde los tres años llegó con su familia a Arizona. Cuenta que vivieron varios años en un rancho en Eloy, Arizona y luego se trasladaron a Mesa.

Desde muy pequeña surgió su afición por tomarse fotografías y hoy en día eso es lo que hace. Incursionó en el mundo del internet modelando su propio vestuario en redes sociales. Luego participó y ganó un concurso de la revista "Radikal Magazine" gracias a que obtuvo la mayor cantidad de likes. A partir de ese momento sus seguidores en redes aumentaron y diversas compañías la contactaron para que luciera sus prendas y promocionara sus boutiques. Hoy en día, su cuenta de instagram ya registra más de 211mil seguidores, una cifra bastante considerable si se tiene en cuenta que no es figura pública de medios como la televisión.

Su creatividad no tiene límites

En sus sesiones fotográficas es fotógrafa y modelo al mismo tiempo. María se las ingenia para tomarse sus fotografías solo con la ayuda de un trípode, su celular, un espejo, una luz especial y su imaginación. "Antes me ayudaban mi mamá, mis hermanos o mi papá, pero ahora vivo sola". El resultado luce muy profesional. Lo que su familia en un principio pensaba que era una "adicción" hoy es en realidad su pasión y la hace muy feliz.

Youtuber

Tiene su propio canal en youtube donde publica vídeos en los que da consejos de moda y belleza, hace tutoriales de maquillaje y al mismo tiempo motiva a sus seguidores con diferentes temáticas. "¿Cómo compre mi casa siendo dreamer?" es uno de los vídeos más populares y con mayor respuesta de su público. En Univisión Creator Network también hace publicaciones. Se siente muy motivada porque recibe un gran apoyo, especialmente de la comunidad latina cuyos comentarios la impulsan para seguir adelante.

Su vida después del DACA

El beneficio de Acción Diferida convirtió a María en una soñadora más fuerte y, como dice ella, le abrió las puertas para muchas cosas. "Si no hubiera sido por esa oportunidad no sabría donde estaría hoy". Actualmente es banquera personal en una entidad bancaria. Además, a sus 22 años logró algo que nunca imaginó: comprar su casa propia. Su trabajo en el banco le permitió adquirir el conocimiento financiero y prepararse para ese gran paso.

Faceta de empresaria

María, no desperdicia un minuto de su tiempo. Con un closet lleno de ropa y zapatos, y por solicitud de sus seguidores, va vendiendo las prendas y accesorios que ha modelado. A través de la aplicación Poshmark postea lo que quiere vender y muy pronto hay respuesta. En las noches empaqueta sus ventas y al siguiente día durante su hora de "lunch" va al correo para enviarlas.

Con apenas 24 años, María dice que su próxima meta es tener su propio negocio de Peinado y maquillaje y también su propia tienda de ropa. Hace unos años, con mucho sacrificio, estudió su carrera de cosmetología y considera que ya es hora de poner en práctica lo que aprendió y lo que le gusta hacer. Al mismo tiempo no descarta la posibilidad de seguir ascendiendo en el banco y convertirse en gerente.

La vida de María es un verdadero ejemplo a seguir. Esa mezcla de inteligencia, vocación, carisma, belleza, perseverancia, ser emprendedora e independiente le ha da muy buenos resultados y seguro la hará llegar mucho más lejos.



Búsque a María Palafox en Instagram como mpalafox15

Los dueños de su corazón son Vinny y Kandie, sus mejores amigos



Independencia

Colombiana



HOMENAJE A
Joe Arroyo

The Latin Brothers
ERNESTO ESTRADA

**SATURDAY
JULY 15TH**
DOORS OPEN 7PM
EVENT 9PM - 2AM

COLOMBIAN FOOD, FOLKLORE, AND COLOMBIAN MUSIC

Salsa, Cumbia, Vallenato y Más...

ColombianIndependenceCelebrationArizona
602. 828.9547 602. 292 0259

*Everybody is Welcome
Join Us!*

Plaza Tradiciones (1602 E. Roosevelt St. Phoenix, AZ 85006)

VENTA DE TICKETS - TICKETON.COM • LA TIENDITA CAFE • SIMON'S HOT DOGS
COLOMBIA EXPRESS • MI TIENDITA LATINA • PUERTO RICO LATIN GRILL

PRICE \$35 pre-sale \$45 at Door V.I.P \$65



Si no sabes cómo hacerlo
ven y nosotros te asesoramos con todos los trámites necesarios
PARA ESTAR AL DÍA CON TUS IMPUESTOS



VERDADERA ASESORIA EN IMPUESTOS
623 245 2424

**OFICINAS EN TODO EL VALLE DE PHOENIX
AL SERVICIO DE LA COMUNIDAD HISPANA**

**WEST PHOENIX
OFICINA
PRINCIPAL**
5820 W. Thomas Rd.
Phoenix, AZ 85031
623 245 2424

MESA 1
444 W. Main St. Suite 3
Mesa, AZ 85201
480 464 0101

MESA 2
1116 S Stapley Rd.
Suite 105
Mesa, AZ 85205
480 464 1414

**NORTH EAST DE
PHOENIX**
2819 N. 24TH St.
Phoenix, AZ 85008
602 224 0111

SOUTH
925 W Southern Ave.
Suite 122
Phoenix, AZ 85041
602 305 9700

EAST DE PHOENIX
1811 N. 24TH St.
Suite H
Phoenix, AZ 85008
602 275 8989

WEST
3223 W Indian School,
Suite 104
Mesa, AZ 85205
602 274 2525

GLENDALE
6742 W Camelback Rd.
Glendale, AZ 85033
623 873 3838

OFICINA NUEVA
3445 W Glendale Ave.
Suite 8
Glendale, AZ 85051
602 249 7777

“Para Chuparse los Dedos”

Por **NOÉ SANJUAN MEDINA** - Chef La Merced Mexican Kitchen



Flan napolitano

Una delicia que México hizo suya



Hemos escuchado varias veces, incluso en la televisión que se cree que el flan es un postre mexicano, pero si nos vamos a los orígenes de este delicioso manjar nos damos cuenta que en realidad nació al otro lado del mundo.

Los registros más antiguos que se conocen sobre lo que dio origen al flan que conocemos hoy en día, nos llevan hasta los romanos, cuando ellos comenzaron a domesticar pollos y a incorporar los huevos a diferentes recetas. El primer nombre que tuvo este postre fue “tyropatina”.

Más adelante nació una nueva mezcla. Su nombre del flan viene del siglo VII y es una palabra francesa que significa “torta plana”.

Cuando se empezó a popularizar el flan, comenzaron a nacer nuevas versiones dependiendo el país donde se preparaba. Pero la receta básica para prepararlo incluye huevos, leche y azúcar. Se cocina al baño de maría y se le pone caramelo.

Cómo prepararlo

Necesitas hacer primero el caramelo. Poner en un sartén azúcar blanca hasta que se disuelva y se empiece a hacer caramelo. Se le debe agregar un poquito de agua para que no te sepa muy amargo ya que cuando te pasas de disolver el azúcar toma ese sabor amargo.

Para el flan se mezclan huevos, leche regular, leche condensada, leche evaporada, azúcar y vainilla. Por si te gusta un poco más firme, usa queso crema y eso te dará un poco de firmeza a tu flan. En lo personal yo no lo uso porque me gusta que este cremosito que puedas romperlo con el paladar y sentir esa textura que solo un buen flan tiene.

Después pones el caramelo en los moldes y ahí viertes la mezcla que has hecho con los ingredientes ya mencionados. Luego se ponen al baño de maría y se dejan enfriar. Ya que este completamente frío, plateas con la decoración que más te guste.

Esperamos que esta delicia sea de tu agrado porque está “para chuparse los dedos”.



Recuerda que este exquisito postre lo tenemos en el Restaurant La Merced en Mesa Arizona.

**GARANTIA
30 DÍAS**

FRANCO'S APPLIANCES

VENTA DE ELECTRODOMÉSTICOS USADOS

Refrigeradores DESDE \$100	Estufas DESDE \$60	Secadoras DESDE \$60
---	---------------------------------	-----------------------------------

Nuestros precios están 60,70 y 80% por debajo de todas las tiendas

11701 N 91st. Ave. Peoria, AZ 85345. Teléfono 623-414-6940

• TRANSPORTE, ENTREGA E INSTALACIÓN DISPONIBLES •



La batería de su auto

Su vida y duración depende del uso y cuidado que reciba



Por **RAFAEL GARCÍA**
Dr. Mecánico
Profesional Técnico Automotriz
480-469-1208

Hablando de baterías automotrices las hay húmedas y las de gel, que son las más comunes. La batería no carga. Sólo recibe y cede energía. Recuerde que contiene ácido sulfúrico altamente corrosivo y su manejo requiere de mucho cuidado. Si está muy caliente la batería o su compartimiento, aléjese porque puede ocurrir una explosión. Mantenga siempre alejados a los niños.

A continuación unos consejos para el buen desempeño y mantenimiento de esta importante pieza cuya función principal es poner en marcha el motor del vehículo.



Cuidados de la batería:

- Debe estar firme y sujeta a su base evitando la vibración.
- Debe contener su nivel de solución ácida electrolito ácido sulfúrico en una proporción de 60% ácido 40% agua.
- Sus terminales deben estar firmes y limpias. Basta limpiarlas con agua.
- El sistema de carga debe estar en perfecto funcionamiento.
- El y o los componentes eléctricos y electrónicos deben estar en funcionamiento correcto ya que son los que ocasionan fugas de energía y en consecuencia la descarga de la batería.
- Los cables positivo y negativo deberán estar firmes, limpios y libres de sulfato.
- No auto diagnostique ni haga caso de amigos y acuda a un profesional técnico por cualquier falla.
- Cuando prende el foco de la batería en el tablero, no siempre significa que sea la batería. Está fallando el sistema de carga.
- Si el auto no enciende y prenden los accesorios no quiere decir que la batería está en buen estado.
- Una batería nueva es cuando la acaba de comprar. Si compra una batería y no la usa, es una batería sin uso pero no es nueva. Recuerde que todo por servir se acaba y acaba por no servir.
- Si a su batería le falta líquido es suficiente adicionar agua destilada, nunca de la llave.
- No todas las baterías se pueden destapar algunas son selladas.
- Evite pasar corriente con un auto en marcha. No use cables con un calibre menor al calibre 04 ya que puede ocasionar quemaduras.
- Las recargas rápidas dañan la batería. Lo ideal será a menos de 06 amperios y por 48 horas.
- Las baterías de autos híbridos o eléctricos requieren un manejo especial consulte a un técnico.

FLEXIBLE LIFE INSURANCE.



American Family Life Insurance Company ofrece MyLife, con cobertura que puede cambiar según cambie su vida. Es una forma nueva y asequible de proteger a su familia.

Sueña con todo, seguro.



John Herrera Agency

1513 W Thomas Rd

Phoenix, AZ 85015

(602) 795-4825

johnherreraagency.com



¡Atención Guatemaltecos!

Servicios gratuitos

El Consulado General de Guatemala en Phoenix Arizona lo invita a que tome ventaja de los servicios comunitarios gratuitos que ofrece durante el mes de julio.

***Tardes chapinas para niños y jóvenes** los jueves 20 y 27 de julio de 4:30 a 6:00pm



Curso de Cuidado de Niños 1/6

***Orientación legal y migratoria** Los viernes 21 y 28 de julio de 11:00am a 1:00pm y los martes 18 y 25 de julio de 2:00pm a 5:00pm.

***Servicios de salud** los martes 18 y 25 de julio de 9:00am a 2:00pm.

Para más información consulte la "Agenda Comunitaria" en Consulado de Guatemala en Arizona en facebook.

602- 200-3660
4747 N 7th St #410
Phoenix, Arizona 85014



Caracterización de Colombianos en el Exterior



Colombianos que vivan fuera del país están invitados a participar en la encuesta para conocer mejor a los ciudadanos en el exterior. Es completamente anónima y confidencial.

La información solicitada será utilizada como un insumo esencial para la formulación de políticas públicas pensadas para los colombianos residentes en el exterior. Para llenar la encuesta visite www.dnp.gov.co



Concurso de Dibujo infantil

Todos los niños están invitados a participar en el Concurso de Dibujo Infantil "Este es mi México".

Busque la convocatoria en www.ime.gob.mx/esteismimexico2017/ y participe.



Mi Tienda Latina

Lunes a Domingo 9:30 a.m. - 9:00 p.m. | mitiendalatina@gmail.com
1811 N. 24th St, Ste. E - Phoenix, AZ 85008

Teléfono **602 286 6422** Fax **602 286 0022**

PRODUCTOS DE SU PAÍS

- ARGENTINOS • BRASILEÑOS
- COLOMBIANOS • CUBANOS
- DOMINICANOS • GUATEMALTECOS
- HONDUREÑOS • PERUANOS
- SALVADOREÑOS • URUGUAYOS
- VENEZOLANOS

Aceptamos estampillas de comida

Paquetería a México y envío de encomiendas a Centroamérica

Freeway Insurance

TODO LO QUE NECESITA EN SEGUROS DE AUTO

¡Compare y ahorre!

"Liability Insurance" desde **\$40** AL MES

¡VISÍTENOS HOY!
1130 N. 35th Ave 85009 (Ave 35 y Latham)
Lun.-Vie. 9 A.M.-6 P.M., Sáb. 9 A.M.-5 P.M., Dom. 9 A.M.-4 P.M.

\$50 DE DESCUENTO EN SU PAGO INICIAL

Buscamos entre todas las compañías y le encontramos la tarifa más baja.

LICENCIA N° 94484

FREEWAY
LOS EXPERTOS EN SEGUROS DE AUTO

602-599-0766

¡Sí se Puede!

ESCUCHAR

• SERIE DE DOS ENTREGAS • PARTE 1

Los invito a coleccionar esta serie especial sobre el resentimiento.
En la próxima edición les hablaré de cómo liberarte de la culpa y el resentimiento

EL RESENTIMIENTO

Un juego que tiene amargas consecuencias

En estos tiempos es fundamental conocer todo acerca del resentimiento y el perdón, debido a la importancia que tiene el liberarnos de estos sentimientos para poder evolucionar y vivir de una forma más plena, llena de cosas buenas, éxito y triunfo.

El resentimiento es un juego miserable que jugamos con nosotros mismos y con los demás. Es el precio que pagamos por no mirar la vida de los demás de manera honesta, compasiva, realista y dispuestos a perdonar. El resentimiento es ira dirigida hacia los demás. Con el resentimiento aparece el miedo, comenzamos a tener temor de situaciones en las cuales la gente puede fracasar con respecto a nuestras expectativas personales.

Hay gente que queda paralizada por el resentimiento, por el miedo de hacer algo y volver a explotar otra vez.

Este ciclo de energía negativa, de nosotros hacia otros, puede tener efectos devastadores: envenena las relaciones, inhibe el crecimiento y sofoca la expansión.

El resentimiento duele y puede crear sentimientos no solamente de desvalorización, sino también de odio. Además pone una enorme tensión en la mente, las emociones y el cuerpo y con el tiempo puede hasta matar.

Tal vez lo más trágico del resentimiento es que es completa, total y absolutamente innecesario.

El resentimiento y la culpa son el mismo proceso, la diferencia es que con la culpa somos nosotros los que nos acusamos con nuestra imagen de como deberíamos ser; con el resentimiento es otra gente la que no cumple con nuestra imagen de como ellos deberían de ser.

Por supuesto que el problema es la ira, pues invariablemente nos hiere más a nosotros que a la gente contra quien la sentimos, tan solo desde el punto de vista cardiovascular representa la emoción más peligrosa y que más nos daña.

En estos días deberíamos de proceder como Jesús les dijo a sus seguidores: "Amad a vuestros enemigos, bendecidlos cuando ellos os maldigan, hacedles bien y cuando ellos nos odien, orad por ellos que os usan con desprecio y os persiguen".

¿Hay una solución?

Si, hay que cambiar la imagen o cambiar la acción, aunque lo preferible es cambiar la imagen.

Con el resentimiento siempre cambia la imagen. El toque del resentimiento es sutil como el de la culpa, le da un empujoncito suave y le recuerda que quizás sea el momento propicio de cambiar su imagen. Pero si no cambia, su vida se dedicará al resentimiento y siempre pasará de la molestia a la furia.

Cuando se dé cuenta de que sus resentimientos no se basan en las acciones de los demás, sino en sus propias reacciones, organice una celebración por que a este proceso se le da el nombre de LIBERTAD.

En el próximo número busque los 12 pasos para liberarse del resentimiento y cómo en realidad podemos manejar el perdón en nuestras vidas. No por gusto sino por necesidad. ¡QUE LAS BENDICIONES SEAN!



Por **SERGIO PÉREZ**
PSICOTERAPEUTA
Director y fundador de la
Organización Despertando en Amor

WWW.PARAVIVIRMEJORCONSERGIO.COM
WWW.DESPERTANDOENAMOR.ORG



¡Yo hago de tu evento, mi evento!



Luz A Pro Foto & Video
602 434 3210

Capturando tus momentos más felices
¡somos profesionales!



Conocer a su ídolo, a quien empezó a seguir desde cuando estaba en el grupo Menudo, era el sueño de Sandra Patarroyo. Y el momento llegó. “Lo tengo que hacer, es mi oportunidad, no la puedo dejar pasar”. “Es el amor de mi vida”. Durante la reciente gira del artista, Residency en Las Vegas, Sandra logró que su sueño se hiciera realidad y decidió compartirlo con los lectores de Contacto Total, la revista que habla.

Una noche con Ricky Martín



La noche anterior no dormí. Ese día me fui a la peluquería. Me arreglé. Llegué al Montecarlo para el “meet and greet”. Estaba temblando.



Para mí el mundo se detuvo y para el también. Sentí una paz y una energía divina. Le conté un poco de mi vida. Que soy profesora. Que tengo una organización para mujeres abusadas. El me dijo que su abuela también, que le parecía muy importante y una obra muy bonita que yo estaba haciendo.



Llegó mi turno. Yo lo abracé. Allí estaba con un pantalón de sudadera, sandalias y una camiseta blanca. Acabado de bañar. Yo me presenté. Le dije que había esperado toda mi vida por este momento. El se sonrió y me dijo: ¿de verdad? Y yo le dije si, soy Sandra Patarroyo este apellido no se te va a olvidar y tú lo has visto en Instagram y twitter. Soy de Colombia. Vivo en Phoenix.



Es divino. Más lindo en persona que en televisión. Es una persona tan sencilla y humilde. Un gran ser humano. Conocer a Ricky Martin ha sido la experiencia de mi vida.



Ozuna llega a Phoenix Con su exitosa gira "Odisea"

Viernes 21 de Julio / 8:00pm

El ganador a 'Mejor artista revelación' en Premios Juventud 2017 estará en el Comerica Theatre de Phoenix con todos sus éxitos musicales, incluso sus temas recién lanzados al mercado, como "Escápate conmigo", "Ahora dice", "Tu foto" y "La rompecorazones", entre otras.

El fenómeno de la música urbana latina se caracteriza por escribir canciones positivas y estimulantes para animar a sus seguidores a luchar por sus sueños y evita usar malas palabras en sus temas musicales.



Comerica Theatre 800 W. Washington St, Phoenix AZ 85003
Información 1-800-745-8000. Compra de boletos en ticketmaster.com

3er Congreso de Mujeres

Sábado 19 de agosto / 8:00am - 7:00pm

Congreso de Hombres

Domingo 20 de agosto / 8:00am - 6:00pm

Renovación carismática con la aprobación de la Diócesis de Phoenix invita a estos dos eventos donde hombres y mujeres tendrán su propio día de adoración, predicación, alabanza, testimonios, liberación, sanación y hora santa.

Donación: \$10
Centro de Convenciones de Phoenix
100 N. 3rd. St Phoenix, AZ 85004
Información: 602-690-1399 o 602-348-4158
www.renovacionphoenix.org



Frida Khalo y Diego Rivera

Exhibición – Conversación

**Domingo 13 de agosto
1:30pm -2:30pm**

El evento denominado "Lente Contemporánea: Una mirada a Frida y Diego" es una oportunidad para unirse a la conversación liderada por Claudia Mesch, profesora de historia del arte de la Escuela de Arte de ASU para explorar las influencias de estas dos legendarias figuras en la actualidad. El evento se llevará a cabo en el salón Monte Vista en Heard Museum.



Mayor información:



AIR
OFFICE FURNITURE
www.airofficefurniture.com
air office furniture

TODO EN MUEBLES DE OFICINA

- | | |
|-----------------|------------------------------|
| *Instalación | *Mantenimiento y reparación |
| *Remodelación | *Relocalización de cubículos |
| *Venta | *Servicio de Bodega |
| *Desinstalación | |

AIR **480-459-9195**
OFFICE FURNITURE LOS PROFESIONALES EN MUEBLES DE OFICINA

Tapicería Landin

2228 N.16 st. Phoenix, AZ 85006.
(Calle 16 y Oak)



Tapicería Landin le deja su carro como nuevo,
le repara las tapas de los carros convertibles,
los asientos de los barcos y motocicletas,
los muebles de su casa y hasta los de su negocio.

602-505-6819 español
602-340-0401 english

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

Vendo cartas coleccionables de Yugioh y Pokemon. Muy buenas.

Enviar texto al 480-799-8248

Se vende cámara de video profesional Panasonic. Ref. AG-HVX200AP. Incluye tarjeta de memoria. En perfecta condición. Muy poco uso. Enviar texto o llamar al 602-751-2106.

¿Necesita un abogado de inmigración? En Cadavid y Asociados le ayudamos. Consultas GRATIS. La abogada Jessica Cadavid cuenta con la experiencia para asesorarlo. Toda su información es confidencial. 602-515-8859.

ELECTRODOMÉSTICOS. REPARACIÓN Y VENTA. Usados con garantía y excelentes precios. Estufas, lavadoras, secadoras y refrigeradoras. 623-414-6940. Estamos en Peoria por la Avenida 91 y la Grand.

Vendo trapeadoras, escobas y recogedores. Soy Marco. Teléfono 602-315-2415.

Somos distribuidores de los productos y aceites esenciales DoTerra. ¡llámenos!. 602-460-8487.

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



GNC Bazaar
La tienda de liquidación donde encuentra todo lo que necesita para su hogar. Artículos de plomería, herramientas, puertas, electrodomésticos, luces y mucho más. Descuentos del 35% hasta el 75%. Visítenos en 3302 W. Van Buren St. Phoenix AZ. (en la plaza de la Ave 35 y Van Buren).
602-278-0868

MUDANZAS Y PAQUETERÍA
TODO MEX
EXPORTACIONES A MEXICO
Legalización y exportación de carros
3038 W. Van Buren Suite
#6 Phoenix, AZ 85009
(Dentro de la Plaza Kora)
www.MudanzasUSAhaciadotodoMexico.com
602-554-4647

Raw & Unfiltered
Gold Bee
MIEL DE ABEJA
BEE HONEY
PURE NATURAL
PRODUCT OF USA
AUTHORIZED DISTRIBUTOR
S.elandariego@live.com
602-621-9419

Millenium Communications
Cellphone repair & sales
Reparación y venta de celulares y tabletas
Venta de accesorios - Desbloqueamos cualquier celular y quitamos cuentas de Google.
4225 W. Indian School Ave, Phoenix AZ 85019
Espacio A1 - Adentro de El Centro Mercado
602-380-9456

COLOMBIA Express...
12313 N.W. Grand Ave. Ste. D. El Mirage - AZ 85335
Lunes a Sábado: 11 a.m. - 7 p.m. | Domingo 10 a.m. - 2 p.m. | e-mail: colexp@hotmail.com
Tel.: 623-271-7405 | Fax: 623-271-9083
SERVICIO DE NOTARIO - ENVIOS DE DINERO A MEXICO, CENTRO Y SURAMERICA.
Envío de Paquetes y sobres a México, Colombia, Guatemala, El Salvador, etc. Recargas telefónicas nacionales e internacionales. Pago de billes nacionales e internacionales. Copias y fax | Comida colombiana.

Pare Oreja y Apunte

DESDE \$10
20 PALABRAS

PRODUCTO LOCAL:
MIEL PURA, POLEN Y JALEA REAL
100% NATURAL
Beneficios para su salud.
2520 N. 16th st. Phx.
AZ 85006.
Griselda 602 332 5484

QUESO MENONITA
de Casas Grandes,
Chihuahua.
Lydia
602-810-6241

COMPRE / VENDA
INTERCAMBIE / REGALE



ANIME SUS FIESTAS O EVENTOS AL RITMO DEL GRUPO FEMENINO ESENCIA

Tocamos cumbias, norteño.
Búscanos en Instagram:
@gruposenciaoficial
Facebook: Grupo Esencia.

Para contrataciones
915-449-7764
con César Pascale

EMBROIDERY GRAPHIC DESIGN
Business Cards - Flyers
Banners - Stickers - Magnets
Car Graphics - Floor Graphics
Windows Graphics - Wall Graphics
602 388 2306
480 371 0694
Mercado de los Cielos - 7537 W Thomas Rd - Store C7-C14 - Phoenix, Arizona - 85033

VALENTINA'S MATTRESS COLCHONES
Tenemos diferentes estilos, calidad, precios y marcas originales.
480-282-3270
602-718-0816

RENTA DE TUXEDOS MAYRAS
Para toda ocasión PROMS, BODAS, XV AÑOS. Accesorios y paquetes de XV años. Vestidos para dama. Todo lo que necesita para ese día tan especial.
CENTRO MERCADO LATINO
4225 W Indian School Phx AZ 85019
602-481-9546

Diseños & Bordados
Mercado de los Cielos
7537 W Thomas Rd C7 - C14
Phoenix, Az. 85033
602 388 2306
Diseños y Bordados
DisenosyBordadosArizona@gmail.com
DISEÑOS & BORDADOS
www.dbarizona.com

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS



Albercas. Servicio, reparaciones, plomería, filtros, bombas, motores y todo lo relacionado con su alberca. En todo el Valle **480-547-3463**.

Restaurante mexicano de Mesa busca meseras con experiencia. Preferiblemente bilingües. **(480) 615-5820**.

Plomería comercial y residencial. Somos expertos. Servicio de emergencia las 24 horas. **480-389-7581**.

Necesito personal o maestros albañiles que sepan hacer chimeneas, poner piedra, estaco, bardas, todo tipo de albañilería. Sueldo según experiencia. Buena aptitud y disponibilidad inmediata. También se necesitan grupos para poner pavers. Trabajo de tiempo completo. Favor de llamar al **602-882-9225**. Preguntar por Miguel Hernández.

Fotografía y video para todas las ocasiones. Quinceañeras, Bodas, Cumpleaños, etc. Servicio profesional y los mejores precios. **(602) 434-3210**.

Handyman con experiencia en: Pintura, "drywall", textura, estuco, plomería, carpintería, baldosa, acabados en concreto, pisos laminados y de madera y más. Teléfono **623-225-5140**.

La compañía
ALL CLEANING SERVICES
está buscando personal para limpieza de casas 480-528-9422. Preferiblemente que vivan en las áreas de Mesa, Gilbert o Chandler. Las personas interesadas pueden llamar al **480-204-1131**



Costurera / Alteraciones. Se hacen alteraciones y bastillas a vestidos, faldas, pantalones y sacos. Arreglamos todo tipo de ropa. Estamos en el west del Valle. **602-754-0641**.

Handyman. Reparaciones y construcciones. pequeñas o grandes en casas o negocios. Tile, electricidad, plomería, drywall, carpintería, techos, etc. 30 años de experiencia. Precios módicos. Oscar **602-486-4483**

Puertas de garaje. Mantenimiento, servicio, reparación y puertas nuevas para todos los presupuestos. **480-650-5936**.

¿Tiene problemas con su aire acondicionado? Flash Aire Acondicionado y Calefacción le hace mantenimiento y reparación; maquinas nuevas y servicio profesional. Tenemos licencia y experiencia en todo el Valle. Llame ya **(480) 297-2738**.

Tapicería Landín. Tapicería para carros, motos, barcos y muebles de su casa o negocio. Pregunte por los especiales para clientes de la revista Contacto Total. Presupuesto gratis **(602) 505-6819**.

Palafox Carpet Cleaning. Servicio profesional de limpieza de alfombras, impieza de sillones, detallado de interiores de autos. Presupuestos gratis. **480-580-1406**.



DANNY'S TIRE SHOP
MECÁNICA EN GENERAL
• Suspensión • Alineación
• Tune ups • Frenos y mucho más.
2529 E McDowell Rd.
Phoenix - AZ 85008
602-275-9315

MECÁNICA Y ELECTRICIDAD AUTOMOTRÍZ



SERVICIO A DOMICILIO
DR. MECÁNICO 602-435-4578
Motores, cabezas, bandas de tiempo, emisiones, tune ups, bombas de agua y gasolina. Alternadores, arranques, tableros, elevadores eléctricos, columnas quebradas, luces, frenos, clutch, encendidos, mantenimiento preventivo y correctivo.
PROFESIONAL TÉCNICO CERTIFICADO 40 AÑOS DE EXPERIENCIA



SOBADORA ATENDIENDOLE
* Empachos * Matriz * Mollera
* Estrés * Anginas * Torceduras
* Dolor de cuello * Cintura
* Nervio Ciático * Tendones
Llamar al **602 621 9419**

ISMAR AUTO GLASS
• Parabrisas • Ventanas • Reparación de Elevadores y más



602-545-4059 SERVICIO A DOMICILIO

HARTLEY STUDIO
FOTOGRAFÍA Y VIDEO
PARA TODA CLASE DE EVENTOS
623-216-0681 602-754-1118
imeldahartley@gmail.com

LAWN SERVICE
MANTENIMIENTO DE GÉSPED
Irrigación - limpieza de escombros
poda de árboles y arbustos
Irrigation - yard cleaning - tree and bushes trimming service
Estimados GRATIS
Hilario 480-233-1113

FUMIGACIONES DOMÉSTICAS | EXPERTOS CONTROLANDO PLAGAS



■ Chinchies ■ Cucarachas ■ Pulgas ■ Garrapatas
■ Escorpiones ■ Arañas ■ Hormigas
NO CONTRATOS - PRECIOS RAZONABLES 602-303-7927

Reparación profesional automotriz Elevadores eléctricos-Luces de autos, trocas y trailas-Cortos- Tableros-Amortiguadores-Bombas de agua y gasolina-Flechas-Bandas y cadenas de tiempo-Calentamientos-Alternadores-Marchas-Tune ups-Columnas quebradas. Diagnóstico por computadora.

Mantenimiento preventivo y correctivo

Problemas eléctricos y mecánicos

RAFAEL GARCIA. 40 AÑOS DE EXPERIENCIA. 480-469-1208

PACMAN PLUMBING SERVICES
Plomería Comercial y Residencial



- LINE
- GAS
- WATER
- DRAIN
480-389-7581
EMERGENCIA LAS 24 HORAS
pacmanplumbing2017@gmail.com

BUSQUE / OFREZCA TRABAJO
Y/O SERVICIOS

1190-AM
La Estación del Talento Independiente
www.onda1190am.com

1190-AM
La Estación del Talento Independiente

*¡Escúchanos,
Tenemos algo
para ti!*

Las noticias más recientes y las entrevistas más importantes

Orientación en temas que afectan tu bolsillo

Mejora tu salud como la de tu familia

Ayuda Comunitaria y de Inmigración

Programas de ayuda al alma

Temas Políticos

El mejor show deportivo de todo el estado

Premios y concursos todas las semanas

¡Pasa la voz!

www.onda1190am.com

EN CABINA 602-759-1910

Perdidos y Encontrados

PERDIDOS

Perdí folder con documentos. Es un folder amarillo que contenía varios documentos para hacer los taxes, registro de nacimiento de Viviana Claro y hasta mi pasaporte a nombre de Fanny Leonor Claro. Se perdieron por el área de Dunlap y la avenida 43. Por favor, si alguien los encuentra llámeme. **704-460-1548.**

Cartera desaparecida. Teresa Sánchez perdió su cartera por el área de Cave Creek y Greenway en Phoenix. Contenia dinero y sus documentos personales incluido el pasaporte. Si tiene alguna información o usted la encontró, comuníquese al **480-553-0363.**

Perdí bolsa con mis documentos. Mi nombre es María Alejandra Illescas y extravié mi bolsa que tenía el pasaporte, mi

CHIHUAHUA PERDIDA

Busco perrita chihuahua de color blanco con café. Se llama Vodoque y se perdió por la Avenida 27 y Van Buren. Si la encuentra llame al **602-858-1917.** Gracias.



credencial de elector, licencia de manejo mexicana, tarjetas de crédito y dinero en efectivo. El 24 de mayo me percaté que había desaparecido. Llamar al **956-771-7501.**

ESTA MALETA o maletín color vino tinto fue encontrada en el estacionamiento de Toys'r us ubicado en Mesa en el área de Superstition por la Power y el 60. Contiene documentos a nombre de Ángel Morales y también ropa. Si la reconoce o sabe quién es su propietario comuníquese a Contacto Total al **602-751-2106.**



PEQUEÑO PERRO BLANCO ENCONTRADO

Este cachorro con orejas color marrón fue encontrado el domingo, 9 de julio por la 24 y Carlise en Desert Hills. Estaba caminando al lado de la carretera rumbo al norte sin collar y muy deshidratado. Llame o envíe un mensaje de texto si es suyo. **480-261-7393**



PERRITA CHIHUAHUA ENCONTRADA

Fue encontrada el viernes 7 de julio por Stapley y University. Ella es negra con algunas marcas de bronceado y pelos grises a lo largo de su espalda. Es muy cariñosa. No tenía un collar o microchip. **480-202-7881.**

*Si algo se le perdió...
búsquelo aquí;
Si algo se encontró...*

**¡ANÚNCIELO GRATIS!
SÓLO EN ESTA SECCIÓN**

Camioneta desaparecida

Hace unas semanas a Rufino le robaron su "troca". Es una **Nissan 97 blanca** con camper blanco. Defensa niquelada. Tiene dos tubos de 8" parados a los lados. El robo ocurrió en la avenida 51 e Indian School en el estacionamiento de Walmart.

Si usted ve un vehiculo con estas características comuníquese al **602-730-8665.**

Perdí sobre con tarjeta del seguro social y acta de nacimiento de Faustini de Mesa. Llamar **602-272-3363.**

2 PERROS ENCONTRADOS

Parecen de la raza yorkie o silky terrier. Estaban alrededor de avenida 84 entre Glendale y Bethany Home. Muy buenos perros. Por favor llame al **602-312-9461.**

ENCONTRADOS

Perro encontrado cerca de la calle 7 y Dunlap. Es una hembra, color tan pequeña. Tenía etiquetas y se ve bien cuidada pero al llamar, el número está desconectado. Si ella es suya, por favor llame al teléfono **602-943-4883.**

Encontrado Chihuahua mix por la calle 40 e Indian School. Mi vecino encontró un perro chihuahua, macho mezcla de moreno y blanco. Llevaba un collar, pero no etiquetas ni fichas. Espero regrese a su casa rápidamente. **480-390-7329.**

Ahora sí... ¡A comprar carro!

FESTIVAL DE ESPECIALES

* PARA MÁS DETALLES VISITE EL CONCESIONARIO Y PREGUNTE POR ENRIQUE MORENO



**"Yo estoy de su lado,
¡cuente conmigo!"**



***CAMRY 2017**
0% de financiamiento por 72 meses
+ \$ 1000 de bono | Todo combinado
(para clientes calificados)



***COROLLA 2017**
0% de financiamiento por 72 meses
(para clientes calificados)



***RAV4 2017**
0% de financiamiento por 72 meses
(para clientes calificados)



avondale TOYOTA
10005 West Papago Freeway Avondale
AZ 85323

ES UN LUJO TENER A ENRIQUE MORENO COMO ASESOR AUTOMOTRIZ

¡No olvide preguntar por nuestras camionetas!




Tundra **Tacoma**

602-348-5050
Enrique Moreno
Conmigo siempre tendrán
BUENOS PRECIOS Y BAJOS INTERESES

LA MERCED

MEXICAN KITCHEN

855 W. University Rd. Ste. 17-18
Mesa - AZ 85201

ENTREGA A DOMICILIO GRATIS
SERVICIO DE BANQUETES

Find us on Facebook / Instagram: La Merced Arizona  

LUNES A JUEVES
9:00 a.m. - 11:00 p.m.
VIERNES Y SÁBADO
9:00 a.m. - 12:00 a.m.
DOMINGO
9:00 a.m. - 10:00 p.m.

ALAMBRES

CHILAQUILES

ENCHILADAS

MOLE

REFRESCANTES BEBIDAS

DELICIOSOS POSTRES

COCHINITA PIBIL

480 615 5820
Fax 480 615 5829





¿Pensando en comprar vivienda?

LLÁMEME Y LE AYUDO A CONSEGUIR EL PRÉSTAMO

- * AGILIDAD EN LOS TRÁMITES
- * COSTOS COMPETITIVOS
- * MAYOR FLEXIBILIDAD EN LA CALIFICACIÓN
- * PRÉSTAMOS CON PERMISOS DE TRABAJO
- * PROGRAMAS DE ASISTENCIA DISPONIBLES PARA SU ENGANCHE Y/O GASTOS DE CIERRE.
- * PRESTAMOS FHA DESDE 520 PUNTOS
(NO APLICA PARA PROGRAMAS DE ASISTENCIA, APLICAN RESTRICCIONES).

¡DIFERENTES OPCIONES PARA USTED!

Juan Raúl Fimbres
480-593-6193



ESTAMOS CONTRATANDO

Prestamista de Hipotecas | jfimbres@alliancehomeloans.com
Celular (480) 593 6193 | Fax (602) 845 4488 | Directo (480) 593 6193
Nueva oficina: 4505 E. Chandler Blvd, Suite 155 - Phoenix, Az. 85048
Aplique on line en: alliancehomeloans.com/jfimbres